



nadační fond
muži proti rakovině

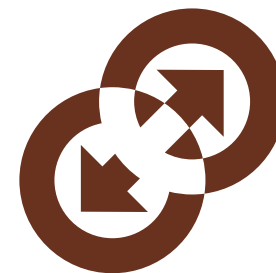
Rakovina prostaty a životospráva

Online poradna

Zřídili jsme pro Vás anonymní online
poradnu na: www.rakovinaprostaty.cz



nadační fond
muži proti rakovině



Rakovina prostaty a životospráva

Obsah

- Jak může životospráva ovlivnit moje zdraví a život?
- Jak se mohu lépe stravovat?
- Jaké potraviny mohou pomoci při onemocnění rakovinou prostaty?
- Kterých potravin je vhodné jíst méně?
- Fyzická aktivita a rakovina prostaty.
- Jak může fyzická aktivita pomoci s vedlejšími účinky léčby?
- Na co se zeptat svého lékaře?

Rakovina prostaty a životospráva

Vysvětlení termínů rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty:

V následujícím textu jsou použity termíny rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty. V tomto textu se jedná o synonyma, tedy termíny, které vyjadřují stejný význam. Lze to vysvětlit skutečností, že zhoubné nádory obecně dělíme do několika skupin, jednou z nich jsou rakovinné nádory (latinsky karcinomy). V případě prostaty se zhoubný nádor vyskytuje téměř pouze v podobě rakovinného nádoru (karcinomu). Proto tedy v případě zhoubného nádoru prostaty často používáme i synonyma: rakovina prostaty nebo karcinom prostaty.

Tato brožura je určena mužům s karcinomem prostaty, kteří chtějí zlepšit svoje zdraví a kondici. Může ale pomoci i jejich blízkým. V brožuře je uvedeno, jaký vliv může mít zdravá strava a pohyb na průběh onemocnění a léčby rakoviny prostaty. Spíše než o jednoznačnou dietu nebo cvičení jde o obecné změny životosprávy, které mohou mužům s karcinomem prostaty prospět.

Jak může životospráva ovlivnit moje zdraví a život?

Zdravým stravováním a pohybem můžete převzít iniciativu a prospět svému zdraví. Kromě obecného prospěchu vhodné stravy mohou některé potraviny ovlivnit i průběh onemocnění rakovinou prostaty. V brožuře uvádíme potraviny, které mohou snížit riziko šíření karcinomu prostaty do dalších orgánů, i potraviny které mohou být škodlivé. Dále uvádíme, jak může životospráva ovlivnit vedlejší účinky léčby rakoviny prostaty.

Strava

Zdravá strava může prospět Vašemu zdraví a snížit riziko onemocnění srdce, cukrovky nebo nádorových onemocnění. Dle některých zdrojů mohou konkrétní potraviny zpomalit šíření karcinomu prostaty do jiných orgánů (metastazování), nebo snížit riziko návratu onemocnění po léčbě (recidiv). Dostupné důkazy jsou ale nejednoznačné a k jednoznačnému potvrzení těchto vlivů bude potřeba další zkoumání. Je důležité, aby Vám jídlo chutnalo, takže si nedělejte starosti, pokud si občas dáte něco méně zdravého. Důležitý je spíše obecný charakter stravování a výběru potravin.

Fyzická aktivita

Fyzická aktivita je důležitá pro celkovou kondici a zdraví. Může Vám pomoci zůstat fit a mít dostatek energie, která by se jinak v organismu přeměnila na tuky. Dobrá životospráva může také snižovat riziko výskytu pokročilejších stádií rakoviny prostaty. Některé výzkumy ukazují na příznivý vliv fyzické aktivity na zpomalení růstu karcinomu prostaty a snížení vedlejších účinků terapie.

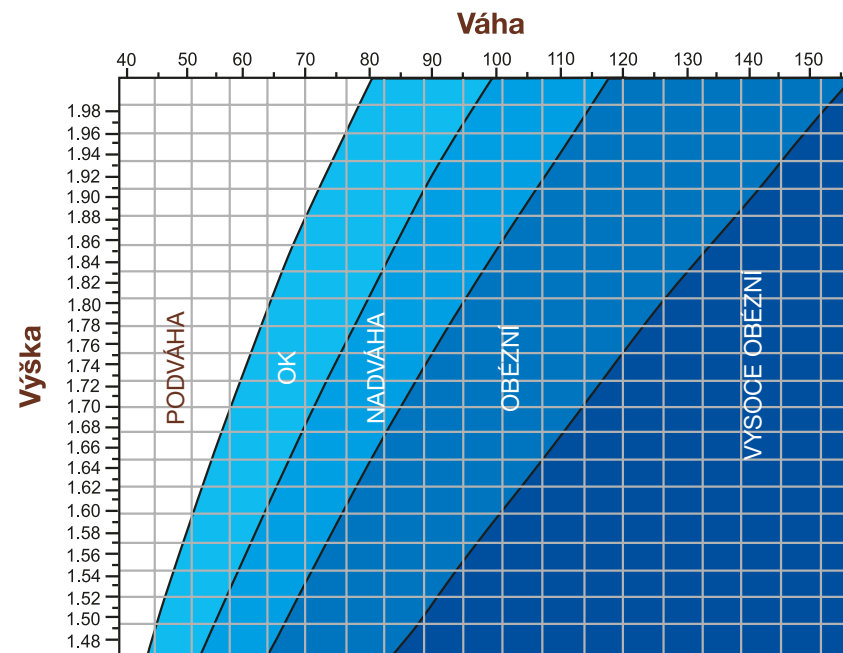
Správná tělesná hmotnost

Udržení správné váhy může snížit riziko mnoha zdravotních obtíží a předcházet onemocnění jako je cukrovka, onemocnění srdce či nádory. Nadváha dle některých

studii zvyšuje riziko výskytu pokročilejších stádií karcinomu prostaty. Dobrá kondice má také pozitivní vliv na léčbu karcinomu prostaty jako je radioterapie (ozařování) či radikální prostatektomie (chirurgické odstranění prostaty). V případě chirurgické léčby může například správná tělesná hmotnost snížit riziko krevních ztrát nebo komplikací hojení rány, dále může mít vliv na pooperační obtíže, jako jsou úniky moči (inkontinence moči).

Jak jste na tom s tělesnou hmotností Vám napoví index tělesné hmotnosti (body mass index - BMI).

Svůj index tělesné hmotnosti si můžete najít na následujícím grafu.



Stejně jako BMI, můžete k hodnocení svojí váhy použít i obvod pasu. Máte-li v pase více než 94cm, vystavujete se vyššímu riziku zdravotních obtíží.

Máte-li nadváhu, zdravá strava Vám může pomoci dostat tělesnou hmotnost pod kontrolu. Je ale důležité, aby byla strava vyvážená a snižování hmotnosti postupné. Nárazové, drastické diety nebývají prospěšné.

Stejně jako nadváha může Váš zdravotní stav ovlivnit podvýživa. Nemá-li vaše tělo dostatek živin, může docházet k poruchám hojení. Při hormonální terapii karcinomu prostaty může být podvýživa příčinou zvýšeného úbytku kostní hmoty.

O správném postupu při redukční dietě a obecném stravování Vám může poradit Váš praktický lékař, nebo se s jeho doporučením můžete obrátit na specialistu.

Alkohol

Konkrétní vliv pití alkoholu na rakovinu prostaty není znám. Alkohol ale může být organismu obecně neprospěšný, snižovat celkovou kondici a zvyšovat riziko jiných onemocnění. Nepřiměřené pití tedy jednoznačně není doporučeno. Obecně lze říci, že by příjem alkoholu neměl přesáhnout 4 jednotky denně. Počet jednotek konzumovaného alkoholu v alkoholických nápojích je zhruba následující: jedno desetistupňové pivo obsahuje zhruba 1,5 jednotky a dvanáctistupňové pivo nebo 2 dcl vína obsahují 2 jednotky a 0,04l 40% destilátu 1,3 jednotky.

Máte-li obtíže s močením, alkohol dále omezte, protože může dráždit močový měchýř a tím Vaše obtíže zhoršovat.

Kouření

Některé studie ukazují, že kouření zvyšuje riziko vzniku rakoviny prostaty, výskyt jeho pokročilejších stadií i recidivy po léčbě. Přestanete-li kouřit, riziko se postupně snižuje a na normální hodnotu se dostane asi po 10 letech. Přestat kouřit znamená

také snížit riziko výskytu komplikací a vedlejších účinků léčby rakoviny prostaty jako je úbytek kostní hmoty při hormonální terapii.

Potravinové doplňky

Vyvážená strava by měla obsahovat všechny živiny, které organismus potřebuje. Prospěšný účinek potravinových doplňků při onemocnění rakovinou prostaty není jednoznačně potvrzen. Některé doplňky mohou navíc ovlivňovat účinky léčiv a proto je případné užívání potravinových doplňků vždy vhodné probrat s lékařem. Nedoporučí-li lékař jinak, vždy je nutné dodržovat doporučené dávkování.

Bylinné přípravky

Někteří pacienti používají bylinné přípravky ke zmírnění obtíží způsobených rakovinou prostaty či její léčbou. Jednoznačný léčebný účinek bylinných přípravků nicméně zatím nebyl potvrzen. Při nákupu bylinných přípravků buďte opatrní, preferujte nákup v lékárně. Velkou obezřetnost je třeba mít při nákupu přípravků na internetu. Reklamní tvrzení prodejců o léčebných účincích se nemusí zakládat na opravdových studiích a některé přípravky mohou dokonce obsahovat škodlivé příměsi.

Kvůli riziku ovlivnění standardní terapie je vhodné užívání bylinných přípravků konzultovat s lékařem.

Jak se mohu lépe stravovat?

Plánujete-li změny ve svém jídelníčku, je důležité myslet na to, že jídlo je důležitou a mnohdy příjemnou součástí každodenního života. Snažte se jíst co nejpestřejší stravu. Tím dodáte organismu potřebné živiny a jídlo bude větším potěšením. Změny plánujte a provádějte postupně a stanovujte si realistické cíle. Prudké či drastické změny Vás od zdravého stravování spíše odradí. Začněte například

zvýšením příjmu ovoce a zeleniny. Jezte pravidelně a v menších porcích. Snižte zastoupení nezdravých (například příliš sladkých nebo tučných) jídel. Nic se ale nestane, uděláte-li si občas radost. Při nákupu jídla zkontrolujte a porovnejte obsah živin a etiketě. Nízkotučná jídla mohou například obsahovat více cukru a naopak. Praktický lékař, Vám může pomoci při plánování jídelníčku, nebo Vás může odeslat ke specialistovi.

Tipy pro zdravější stravování

- Jezte více ovoce a zeleniny.
- Zhruba třetinu potravy by mely tvořit škroby (brambory, pečivo, těstoviny, rýže...)
- Preferuje celozrnné varianty pečiva a těstovin. Obsahují více vlákniny a zajistí delší pocit nasycenosti.
- Zařaďte různé zdroje bílkovin, jako jsou maso, ryby, vajíčka, fazole a luštěniny
- Nezapomeňte na mléčné výrobky
- Preferujte nízkotučné varianty potravin.
- Snižte příjem jídel s vysokým obsahem cukru jako jsou sladké nápoje a sladkosti.
- Solte méně, zkuste sůl nahradit kořením.
- Pijte dostatek tekutin, omezte ale kávu, alkohol a syčené či slazené nápoje.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitou součástí zdravého jídelníčku a zdrojem mnoha vitamínů, minerálů a vlákniny. Dostatečný příjem ovoce a zeleniny snižuje riziko zdravotních obtíží a nemocnění a pomáhá udržet správnou váhu. Snažte se konzumovat asi pět porcí ovoce a zeleniny denně, přičemž jedna porce představuje zhruba 80g. Ovoce a zelenina může být čerstvá, mražená, sušená či zavařená.

Jednu porci ovoce můžete nahradit sklenicí neslazené ovocné šťávy. Pět porcí se může zdát hodně, ale často stačí, je-li ovoce či zelenina součástí nebo přílohou hlavních jídel. Vhodné je kombinovat různé druhy ovoce a zeleniny, protože obsahují různé druhy živin.

Některé publikované studie naznačují, že existují druhy ovoce a zeleniny, které mají příznivý vliv na zpomalení růstu rakoviny prostaty.

Jaké potraviny mohou pomoci při onemocnění rakovinou prostaty?

Sója a jiné luštěniny

Luštěniny jako sójové boby, fazole, cizrna a čočka obsahují rostlinné látky, které nejspíše působí protinádorově. Vysoké množství těchto látek obsahuje zejména sója. Podle některých studií dokonce sójové produkty růst rakoviny prostaty zpomalují. Proto zkuste například část konzumovaného mléka nahradit sójovým mlékem. K dispozici jsou i sójové jogurty či sójové pečivo.

Luštěniny se počítají mezi Vašich pět porcí ovoce a zeleniny denně a obsahují hodně vlákniny.

Zelený čaj

Dle některých názorů může zelený čaj pomoci proti rakovině prostaty. K dosažení efektu je třeba vypít asi šesti šálků denně. Aby se z čaje vylouhovaly příznivě působící látky, je třeba jej připravovat asi 5 minut. Jeho chuť je pak poměrně silná, takže může být potřeba jej přisladit. Lze zvolit i bezkofeinovou variantu, protože kofein může dráždit močový měchýř a nutit k častějšímu močení.

Rajčata

Rajčata obsahují množství lykopenu, který může zpomalovat růst rakoviny prostaty. Vařená, či jinak zpracovaná rajčata jsou lepším zdrojem lykopenu než čerstvá. Některé produkty z rajčat, například kečup, však mohou obsahovat hodně cukru nebo soli, vybírejte proto pečlivě. Jídla obsahující lykopen je vhodné jíst jednou za několik dní, protože v organismu vydrží dlouho. Lykopen se vyskytuje i v melounech, papáje a grapefruitu. Pokud užíváte některé léky ke snižování cholesterolu, léky podporující erekci nebo léky na ředění krve (Warfarin), grapefruit vynechte, nebo se nejdříve poraďte se svým lékařem.

Selen

Existují důkazy o tom, že selen pomáhá chránit muže proti rakovině prostaty. Dobrým zdrojem selenu je například ryby a mořské plody, játra a drůbež. Používání potravinových doplňků nemá zmíněný protektivní účinek.

Brokvičité rostliny

Dle některých studií mohou brukvičité rostliny, jako je například brokolice, květák, zelí, růžičková kapusta, čínské zelí, špenát a kapusta, snižovat riziko výskytu rakoviny prostaty.

Šťáva z granátového jablka

Studie provedené v poslední době ukazují, že šťáva z granátového jablka by mohla pomáhat chránit muže před vznikem rakoviny prostaty. V jedné studii bylo zjištěno, že sklenice šťávy z granátového jablka denně zpomalila růst rakoviny prostaty při jeho recidivě po léčbě. Pití koncentrované šťávy je lepší, než jíst celé jablko, nicméně je vhodné volit nepřislazenou variantu. Pozor je třeba dát při užívání některých léků, poraďte se tedy nejprve s lékařem nebo lékárníkem.

Ryby a rybí olej

Ryby jsou důležitou součástí vyvážené stravy. Dle některých studií může konzumace ryb snižovat riziko výskytu pokročilých fází rakoviny prostaty. Jiné

studie však tyto účinky neprokázaly. Příznivý efekt konzumace ryb se přikládá jejich tuku, který obsahuje omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem. Konzervované ryby tento efekt nemají, protože zmíněné mastné kyseliny se při konzervaci ztrácí. Ryby také obsahují vitamín D a selen, proto je lepší jíst rybí maso než jen potravinové doplňky s rybím tukem. Ryby je vhodné jíst zhruba dvakrát týdně, nedoporučuje se jíst je vícekrát než čtyřikrát týdně protože mohou obsahovat malé množství neprospěšných látek. Rybím masem lze nahradit jiné druhy masa, pokud se snažíte jejich konzumaci snížit.

Kterých potravin je vhodné jíst méně?

Mléčné výrobky a vápník

Účinek mléčných výrobků a vápníku na rakovinu prostaty zatím není znám. Některé studie naznačují, že příliš vysoký příjem vápníku může zvyšovat riziko výskytu pokročilých stádií onemocnění. Jedná se o příjem více než 1,6 litrů mléka denně) a běžný příjem mléčných výrobků nebyl s výskytem rakoviny prostaty spojen. Vliv vysoké hladiny vápníku na rakovinu prostaty však zatím nebyl dalšími studiemi potvrzen a ani není známo, jestli je sledovaný efekt způsoben obsaženým vápníkem, nebo jinými složkami mléčných výrobků. Vápník je však pro organismus důležitý (ve množství asi 700mg denně) a není tedy vhodné mléčné výrobky z jídelníčku zcela vyloučit. Většina lidí má dostatečný přísun vápníku ve stravě a není potřeba jej přijímat ve formě doplňků.

Při hormonální terapii rakoviny prostaty je denní potřeba vápníku kvůli zvýšenému riziku úbytku kostní hmoty asi dvakrát vyšší (1200-1500mg denně). Toto množství je ale nižší než množství spojené s vyšším rizikem výskytu pokročilého onemocnění. Zeptejte se svého lékaře, zda je potřeba přijímat vápník v doplňcích stravy.

Maso

Účinky (hovězího, vepřového a skopového) a zpracovaného (uzeného, soleného, konzervovaného) masa a mastných výrobků (párky, klobásy, slanina...) na rakovinu prostaty není znám, ale některé studie naznačují, že jejich příliš vysoký příjem může zvyšovat riziko pokročilých stádií a že nahrazení části příjmu masa ovocem a zeleninou může zpomalovat růst rakoviny prostaty.

Nepříznivý vliv může mít také maso zpracované při vysoké teplotě – tedy při grilování či smažení. Při tomto zpracování vznikají i látky, zvyšující riziko jiných nádorových onemocnění. Snažte se přijímat maximálně 400-450g (váha v syrovém stavu) masa týdně a nejezte jej každý den. Snižte příjem mastných výrobků a masa připravovaného při vysoké teplotě. Zvyšte příjem drůbeže a ryb. U drůbeže odstraňte kůži, protože ta může taktéž zvyšovat riziko výskytu rakoviny prostaty.

Tuky

Dostatečný příjem tuků je pro organismus důležitý, příliš vysoký příjem však vede k nadváze a s ní spojenému vyššímu riziku výskytu pokročilých stádií rakoviny prostaty. Některé studie ale vliv příjmu většího množství tuku na rakovinu prostaty neprokázaly.

Existuje více druhů tuků. Nenasycené tuky jsou obecně považované za zdravější a nacházejí se v olivovém oleji, avokádu, rostlinných olejích či oříchách. Nasycené tuky jsou obsaženy v mase a mléčných výrobcích. Snažte se ve svém jídelníčku nahradit nasycené tuky nenasycenými. Pomoci Vám mohou následující typy:

- Zvolte omáčky na rajčatovém základě místo smetanových.
- Nahradte tučné pochutiny ovocem a zeleninou.
- Omezte mastné výrobky jako párky či slaninu.
- Jezte méně hovězího, vepřového a skopového masa a okrájejte viditelný tuk.
- Odstraňte kůži z drůbeže.
- Při přípravě jídla snižte používání olejů, místo smažení jídlo grilujte,

duste či pečte.

- Upřednostněte olivové nebo řepkové oleje.
- Zvolte nízkotučné mléčné výrobky, nebo výrobky ze sóji či rýže.

Doplňky vitamínu E

Dřívější studie naznačovaly pozitivní vliv vitamínu E. V poslední době však toto nebylo potvrzeno a je možné, že vysoký příjem vitamínu E může být zdraví škodlivý. Množství vitamínu, které Vaše tělo potřebuje, je bezpečně obsažené ve vyvážené stravě a není tedy třeba jej dodávat v doplňcích stravy.

Fyzická aktivita a rakovina prostaty

Dostatek fyzické aktivity může prospět Vašemu zdraví, udržet Vás v kondici, snižovat únavnost a zlepšit Váš psychický stav. Není nutné se nutit k náročným fyzickým aktivitám, stačí i ty nenáročné. Důležité je vycházet ze svých možností a vybrat si aktivity, které Vás baví. Vše dělejte vlastním tempem a nepřemáhejte se. Mějte dostatek odpočinku. Snažte se být fyzicky aktivní alespoň dvakrát týdně, začnete pozvolna v krátkých časových intervalech a intenzitu postupně zvyšujte přiměřeně ke své kondici. Váš tep by se měl při aktivitě zvýšit, ale neměli byste se zadýchávat či mít obtíže při mluvení.

Jakou aktivitu zvolit?

Vhodnými fyzickými aktivitami jsou například plavání, cyklistika nebo zahrádkaření. Pomoci může třeba jít část cesty městem pěšky místo použití MHD, nebo chodit po schodech místo použití výtahu. Lehké fyzické aktivity jako rychlá chůze, plavání nebo cvičení s lehkým závažím je zvláště vhodné pro muže podstupující hormonální terapii karcinomu prostaty, se zvýšeným rizikem úbytku kostní hmoty. Vyzkoušejte různé aktivity a najděte si takové, které Vás baví, zkuste je provozovat ve více lidech nebo si stanovujte různé cíle.

Před zahájením aktivity vezměte v potaz i svá případná ostatní onemocnění (onemocnění krevního oběhu, plic, kloubů, cukrovku atd.). Podstupujete-li hormonální terapii či se u Vás vyskytly kostní metastázy (rozšíření karcinomu do kostí), zeptejte se svého lékaře na riziko zlomenin, ještě než začnete provozovat fyzickou aktivitu.

Bezpečnost cvičení

- Vyvarujte se pádů, zejména pokud podstupujete hormonální terapii nebo máte kostní metastázy.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Cvičte na rovném terénu.
- Pijte dostatečné množství tekutin.
- Necvičte, pokud se necítíte dobře nebo pokud se v průběhu cvičení vyskytnou neobvyklé obtíže.
- Pokud podstupujete radioterapii, vyhněte se veřejným bazénům, protože chlorovaná voda může zhoršit podráždění kůže.

Jak může fyzická aktivita pomoci s vedlejšími účinky léčby?

Fyzická aktivita může prospět zejména vedlejšími účinkům hormonální terapie. Může však zmírnit dopady jiných léčebných postupů.

Přibírání na váze

Hormonální terapie může způsobovat tloustnutí, zejména v oblasti břicha. Můžete se objevit i zvýšené riziko srdečních obtíží a cukrovky. Zdravá strava a fyzická aktivita Vám může pomoci udržet si správnou váhu a snížit zmíněná rizika.

Řídnutí kostí

Při hormonální terapii může zhruba po šesti měsících docházet k úbytku kostní hmoty (osteoporóze), což představuje to zvýšené riziko zlomenin. Pravidelná fyzická aktivita Vás může udržet v kondici a bránit těmto obtížím. Pomoci může zejména cvičení s malým odporem jako je rychlá chůze nebo plavání. Před jeho zahájením se ale poradte se svým lékařem. Důležitý je také dostatek vitamínu D a vápníku. Nutným faktorem při tvorbě vitamínu D je sluneční záření, dále jej můžete získat například z ryb.

Síla a úbytek svalové hmoty

Hormonální terapie může vést k úbytku svalové hmoty. Cvičení proti odporu jako je plavání nebo cvičení se závažím může tomuto předcházet.

Návaly horka

Proti návalům horka, vyskytujícím se při hormonální terapii, mohou pomoci bylinné přípravky, například šalvějový čaj. Vědecké důkazy pro to ale chybí. O užívání bylinných přípravků informujte svého lékaře.

Únava

Terapie rakoviny prostaty včetně hormonální léčby může způsobovat únavu. Lehká cvičení jako je třeba chůze Vám mohou dodat energii. Pokud Vám chybí motivace, snažte se udělat z cvičení návyk. Cvičte v době, kdy máte nejvíce energie, cítíte-li se unavení, cvičte kratší dobu nebo méně intenzivně a dělejte přestávky.

Úzkost a deprese

Pravidelná fyzická aktivita může pomoci proti úzkosti a depresím. Někteří pacienti udávají, že dopady onemocnění a jeho léčby změnilly vnímání jejich vlastního těla. Zdravá strava a tělesná aktivita může zlepšovat nálady a zvyšovat sebevědomí.

Zažívací obtíže

Po radioterapii může docházet k zažívacím obtížím, například průjmům.

V průběhu radioterapie může být vhodné dodržovat správnou dietu, zeptejte se na ni proto svého onkologa. Při výskytu průjmů po radioterapii zkuste na čas omezit příjem vlákniny.

Léky proti bolesti mohou naopak způsobovat zácpu. Té lze předcházet pitím dostatečného množství tekutin a příjmem vyššího množství vlákniny (otruby, sušené ovoce). Lehká fyzická aktivita může také pomoci.

Při trvání obtíží konzultujte svého lékaře.

Obtíže při močení

Některé léčebné metody, zejména radikální prostatektomie, mohou způsobovat obtíže při močení nebo udržení moči (močová inkontinence). Ty můžete zmírnit fyzickou aktivitou a udržením správné váhy. Jezte dostatek vlákniny, abyste se vyhnuli zácpě. Pijte dostatek tekutin, ale omezte kávu, sycené nápoje a alkohol, protože tyto mohou močový měchýř dráždit.

Problémy s erekcí

Léčba rakoviny prostaty může způsobovat obtíže s dosažením a udržením erekce. Správná životospráva tomuto může pomoci tyto problémy zmenšit.

Na co se zeptat svého lékaře?

- *Jaké potravinové doplňky mám užívat a kterým se vyhnout?*
- *Mohou některé jídla či doplňky stravy pomoci s vedlejšími účinky léčby?*
- *Měl bych se vyhnout některým doprovodným terapiím?*
- *Jaká fyzická aktivita je pro mě vhodná?*
- *Měl bych se nějaké fyzické aktivitě vyhnout?*

Pilíře naší činnosti

Předejdi

zvyšujeme informovanost o všech aspektech prevence a léčby

vydáváme specializované publikace a populárně naučné texty

přispíváme na pořádání kongresů a odborných setkání

Pomož

poskytujeme příspěvky na pořízení přístrojové techniky

podporujeme spolupráce s dalšími organizacemi obdobného zaměření

zajišťujeme psychosociální podporu pacientů a jejich rodin

Poznej

zkvalitňujeme a rozšiřujeme léčebné možnosti

podporujeme rozvoj všech metod léčby

podporujeme vzdělávání a výzkum

poskytujeme stipendia

Pomozte nám pomáhat

svým finančním darem

přispějte na naši veřejnou sbírku **2600575376/2010**

Co děláme...

- šíříme osvětu na desítkách akcí pro muže
- organizujeme preventivní prohlídky a vyšetření
- zajišťujeme online poradenství a pomoc pacientům
- provozujeme edukační portál www.muziprotirakovine.cz
- organizujeme každoroční velkou osvětovou kampaň **MOVEMBER**
- zajišťujeme stipendia mladým lékařům a vědcům v oblasti onkologie
- vydáváme a distribuujeme tištěné edukační materiály cílovým skupinám
- nakupujeme nemocnicím diagnostické přístroje pro léčbu mužských nádorů

ZMĚŇ POHLED NA MUŽSKÉ ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



VŠICHNI BOJUJÍ
PROTI RAKOVINĚ
PROSTATY, VARLAT
A ZA MUŽSKÉ
ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



ZAPOJ SE!



nadační fond
muži proti rakovině


MOVEMBER.COM



Co je Movember?

Movember je každoroční osvětová akce, jejímž cílem je důrazně upozornit na problematiku mužského zdraví, zejména rakovinu prostaty, varlat a v neposlední řadě i psychické problémy s tím spojené.

Proč Movember?

Muži z celého světa, kterým není lhostejné mužské zdraví, si po celý listopad pěstují knír. Název Movember je složeninou anglického slova Moustache a November.

Proč si nechat narůst knír?

Muži čelí zdravotní krizi, o které se ale nemluví. Umírají zbytečně mladí. Chceme s tím něco udělat a k tomu potřebujeme Vaši pomoc. Každý muž, který si nechá během listopadu narůst knír, vyjadřuje solidaritu s ostatními muži a zároveň pomáhá ve svém okolí šířit důležitou osvětu. Každý bez ohledu na pohlaví se může zapojit i do netradičního fundraisingu, a to registrací na www.movember.com. Vybrané prostředky v České republice jsou využívány na výzkum, osvětové kampaně a nákup zdravotnického vybavení pro urologická oddělení prostřednictvím **Nadačního fondu Muži proti rakovině**.

Jak se můžete do Movemberu zapojit?

1. Registrujte se na www.movember.com a připravte se na kníratý měsíc.
2. Nechte si narůst knír a pečujte o něj po celých 30 listopadových dní.
3. Řekněte svým přátelům, co je Movember a proč jste se do něj zapojili.
4. Pokuste se netradiční a zábavnou formou získat finanční prostředky na podporu mužského zdraví.

Návod a tipy na www.movember.com.

**Zapojte se do Movemberu
a nechte si letos v listopadu narůst knír
na podporu mužského zdraví!**

Držitelem licence Movember na území České republiky je
Nadační fond Muži proti rakovině. www.muziprotirakovine.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Nezůstávejte
v tom **sami!**



nadační fond
muži proti rakovině

Online poradna pro muže
s diagnostikovanou
rakovinou prostaty a varlat
www.muziprotirakovine.cz

